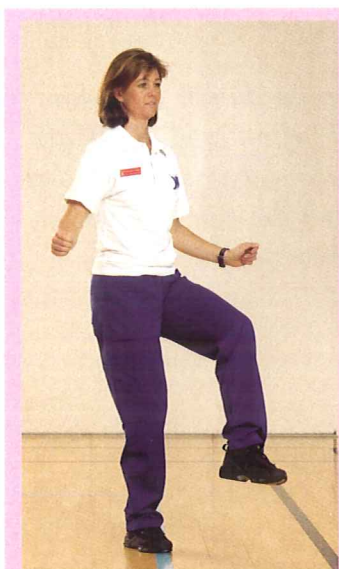


Träna upp din balans hemma



Stå på ett ben

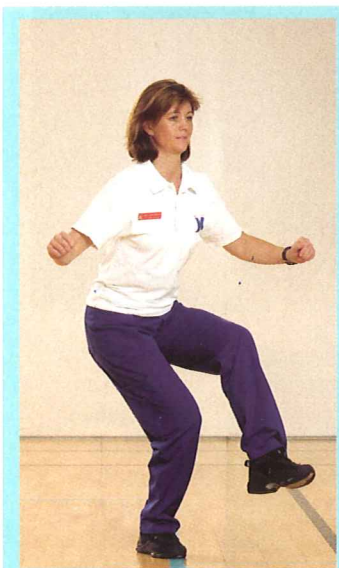
Stå gärna framför en spegel så att du ser att du håller bäckenet rakt.

Att ha en god balans är viktigt och minskar risken för att falla. När man blir äldre förändras balansförmågan och risken för att falla blir större. Men balans är något som lätt kan tränas upp hemma.

- Träningsprogrammets svårighetsgrad varierar genom att byta ut underlaget – ju mjukare desto svårare. Att vrida på huvudet och växelvis titta åt höger och vänster, och/eller lägga till arm- och benrörelser, ökar svårighetsgraden vid samtliga övningar. Om du dessutom blundar blir det ännu svårare.
- Balansen måste provoceras till det yttersta för att förbättras. Övningarna ska dock inte bli alltför svåra.
- Om du är rädd för att falla gör övningarna i ett hörn så att du lätt kan stödja dig mot väggen om du tappar balansen.

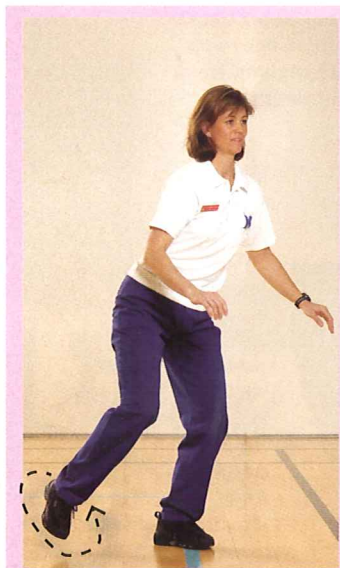
Sjukgymnasten Anna-Karin Nordlin på Karolinska universitetssjukhuset i Solna visar några balansövningar som kan hjälpa dig att bli stadigare på fötterna. Lycka till!

TEXT CHRISTINA B. WINROTH FOTO HÅKAN FLANK



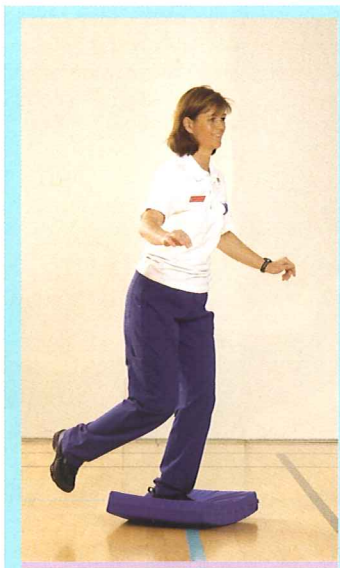
Lite svårare

Stegra svårighetsgraden genom att böja lite på benet du står på.



Stå på ett ben

Försök att rita en cirkel i luften med det andra benet.



Kudde

Stå på en tjock kudde och försök hålla balansen.



Linje

Gå framlänges och baklänges på en linje.